

第419号
令和8年5月1日 発行

5月の休館日
3日、4日、5日、6日、10日、
17日、24日、31日

とうごう
東郷
TOGO



※場所の記載がないものは当センターにて開催です。

北九州市立東郷市民センター
〒801-0825
門司区黒川西一丁目3番26号
Tel・Fax 341-1126
e-mail:tg-cc@ktqc02.net
発行責任者 佐藤 智美

健康講座輪っはっは **※小学生親子の参加大歓迎!!**

募集中 **春のグラウンドゴルフ大会**

5月9日(土) 9:00 スタート

◆場 所：東郷中学校グラウンド ◆保険代：100円
◆受 付：8:45～ ◆持参物：お茶、タオル

【共催】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

募集中

ほたる館と山田緑地に行きます。

キッズエコバスツアー

5月16日(土) 9:00～15:00

※詳しくは小学校で配布されたお手紙をご覧ください。

乳幼児講座みるく

春の緑日

ゲームや絵本の読み聞かせを一緒に楽しもう♪

5月19日(火) 10:30～12:00

◆参加費：無料 ◆定 員：先着10組

キッズTOGO

ほたる観察会

5月30日(土) 19:00～20:30

◆集合場所：大積公民館前 ◆持参物：懐中電灯、飲み物

※詳しくは小学校で配布されたお手紙をご覧ください。

参加お待ちしております。
みなとまつりの練習始まりました
5月13日(水)、20日(水)
19:30～20:30
大積平家おどり保存会・東郷市民センター

5月の予定

- 8日(金) 大積校区まちづくり協議会役員会
- 9日(土) 健康講座輪っはっは「春のグラウンドゴルフ大会」
- 11日(月) あいさつ運動
- 12日(火) 親子サロン
- 13日(水) 大積平家おどり保存会
- 14日(木) ふれあいネットワーク連絡調整会議
- 16日(土) キッズエコバスツアー
- 19日(火) みるく「春の緑日」
- 20日(水) わいわい市民センター・大積平家おどり保存会
- 21日(木) 第1回東郷キャンパス
- 22日(金) 東郷中学校体育大会
大積校区まちづくり協議会理事会
- 24日(日) みなとまつりパレード
- 26日(火) 親子サロン
- 27日(水) わいわい市民センター
- 30日(土) キッズ TOGO「ほたる観察会」

**大人の学び舎
東郷キャンパス**

募集中

【第1回】

5月21日(木) 13:30～15:00
「春の寄せ植え」

【第2回】

8月29日(土) 10:30～12:00
「琉球民謡と三線コンサート」

【第3回】

9月17日(木) 13:30～15:30
「チョコレートの世界へようこそ」
& 保健師さんの「ベジチェック」

※詳しくはチラシをご覧ください。

始まるよ! 学習も! 遊びも! できる東郷市民センター
わいわい市民センター
5月20日(水)から
毎週水曜15:00～17:00

※詳しくは学校で配布されるお手紙をご覧ください。

北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう!

【会 場】北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門 1-6-43 ☎571-2735

【日 時】6月2日～8月4日(火) 10時～15時

【締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



令和8年度 門司区

子育てサポーター養成講座

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

・日 程：6/4・7/2・8/6・9/3・10/1(木曜・全5回) 10:00～12:00

・申込期間：5月1日(金)～22日(金)

・会 場：門司区役所大会議室

・定 員：20名程度 ・受講料：無料

・申し込み・問合せ TEL：093-331-1883(電子申請も可能です)

門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係：阿部・星原



↑↑スマートフォンで申込可能です

春を満喫「さくらウォーキング」

春の訪れを感じる気候の中、毎年恒例の東郷市民センターからノーフォーク広場 OR 姉妹都市公園を目指すウォーキングを実施しました。今年も桜の開花時期とは重なりませんでしたでしたが、自然と景色を満喫しながら交流も深まり楽しくウォーキングを行いました。観光も健康促進もでき、充実した講座となりました。



春雨の合間 春の息吹感じる「グラウンドゴルフ」

今年度最初の”健康講座 輪っはっは“は、大人気グラウンドゴルフを実施しました。お天気にも恵まれて、温かな日差しの中プレイスタート!ホールインワンも出てゲームは大盛り上がり!!木陰で涼みながらも、元気に楽しく交流を深め健康増進を図りました。



陽春の日 奥畑川清掃!

前は寒さに震えながらの少人数の活動でしたが…今回は一転、春の🌸温かな日差し☀️を感じながらの清掃となりました。

参加者もぐっと増えて、チームに分かれて広範囲をしっかりとカバー!そのおかげで、たくさんのゴミを回収することができました!「毎回こんな感じでできたらいいな~」なんて思いつつも、苦勞した分、達成感や喜びはひとしおです!これからもみんなで楽しく、コツコツ活動を続けていきます!!!



門司区保健福祉課より
栄養士さんのおはなし

高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう!

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」です。脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因第1位!

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

	第1位	第2位	第3位
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 28.0	骨折・転倒 18.7	認知症 14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 26.3	認知症 23.1	骨折・転倒 11.3

(単位:%)

(令和4年 国民生活基礎調査より一部抜粋)

◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は
脳血管疾患の
最大リスクです

脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

◆高血圧にならないために! 食生活のポイントは「減塩」

~減塩のヒント~

- | | | |
|---|--|--|
| 選び方
・減塩食品の利用
・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意 | 食べ方
・麺類のスープは残す
・「かける」より「つけて」食べる | 調理の仕方
・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
・だしを効かせる |
|---|--|--|

